

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ

Принята на заседании  
педагогического совета МАУДО ЦДТ  
от «17» сентября 2024 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
И.о. директора МАУДО ЦДТ  
Н.С. Мкртумян  
«17» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 144 ч.

Возрастная категория: от 15 до 18 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе:

Автор–составитель:  
Кобелян Владимир Ашотович  
педагог дополнительного образования

ст. Спокойная, 2024

## Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр
1.	Титульный лист программы	1
1.1	Нормативно-правовая база	3
	<b>Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	
2.	Пояснительная записка программы:	
2.1.	Направленность	5
2.2.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность	5
2.3.	Форма обучения	6
2.4.	Режим занятий	6
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	7
3.	Цели и задачи программы	7
4.	Учебный план	8
5.	Содержание программы	11
6.	Планируемые результаты	14
	<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
7.	Календарный учебный график	17
8.	Раздел программы «Воспитание»	28
9.	Условия реализации программы	31
10.	Формы аттестации	32
11.	Оценочные материалы	32
12.	Методические материалы	33
	Список литературы	
	Приложение	

## 1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 –Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018 г., регистрационный № 25016).

8. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие/ И. А. Рыбалева. - Краснодар: Просвещение 2019;
9. Устав МАУДО ЦДТ ст. Спокойной, принят общим собранием трудового коллектива, 21 сентября 2015г.

## **Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **2. Пояснительная записка программы**

#### **2.1. Направленность**

Направленность дополнительной образовательной программы секции «Баскетбол» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в баскетбол, укрепление здоровья, правильное физическое развитие детей.

#### **1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

##### ***Новизна***

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

##### ***Актуальность программы***

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что она предполагает формирование у обучающихся основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

### **2.3. Формы обучения**

Форма обучения очная. Уровень программы: базовый.

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа.

1 год обучения -72 занятия по 2 часа, всего 144 часа в год.

Количество часов в неделю: 4 часа.

Количество занятий в неделю: проводятся 2 раза.

### **2.4. Режим занятий**

Периодичность занятий в день: 2 занятия.

Длительность одного занятия для обучающихся: 1 час (по 45 минут+15 минут время отдыха).

Обучение проходит с 9 сентября по 31 мая.

Группа занимается 2 раза в неделю по 2 часа в день.

Занятия проводятся с учетом интеллектуального уровня готовности к освоению образовательной программы, используя индивидуальную, групповую и подгрупповую форму работы с детьми.

Обучение по данной программе осуществляется в очной форме. Однако, при необходимости, возможно использование дистанционных технологий (карантин, для детей ОВЗ и т. д).

## **2.5. Особенности организации образовательного процесса**

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются баскетболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по баскетболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом; обучение технике и тактике игры в баскетбол; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств. Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

### **3. Цели и задачи программы**

Цели и задачи программы сформулированы в соответствии с целевыми ориентирами дополнительного образования детей, их возрастом и уровнем программы.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

#### 4. Учебный план

##### 1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в баскетболе	1			
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные

					технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач	1		1	
1.5	Бросок мяча	1		1	
<b>2.</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры, развивающие физические способности.  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование броска	5		5	
<b>3.</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением. Передача мяча двумя	4		4	тестирование на умение выполнять пройденные

	руками сверху у стены.				технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками  Передачи в четверках с перемещением.	4		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	<b>Основы техники и тактики игры</b>	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>86</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	

## 2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Передача мяча одной рукой.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

1.3	Система игры в защите.	5		5	
<b>2.</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Контрольное упражнение
2.1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	7		7	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Учебно – тренировочная игра в баскетбол.	7	-	7	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
2.3.	Командные соревнования внутри группы	4	-	4	Судейство
	<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>141</b>	

## 5. Содержание программы

### 1 модуль

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом

вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике передачи мяча. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая передача. Передача с вращением мяча. Передача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Броски мяча. Защитные действия - блоки, страховки).

**1. Техника нападения**

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в баскетбол.

Игра «Баскетбол». Передача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

**1. Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая передача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча

сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая передача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

## **2 модуль**

### **1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике передачи мяча. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая передача. Передача с вращением мяча. Передача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **1. Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением. Прием и

передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая передача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания.

## **6. Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития баскетбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

В конце обучения учащиеся будут ***узнавать***:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

**научатся:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации**

**7. Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Коллективная</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Примечание</b>
1			2	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2			2	Обучение технике передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3			2	Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	

				закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий			
4			2	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП	
5			2	Передача мяча двумя руками Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая передача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
6			2	Передача мяча двумя руками Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
7			2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные	

				вверх		технические приёмы	
8			2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая передача. Нижняя боковая передача. Верхняя передача мяча.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
9			2	Верхняя прямая передача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологии	
10			2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Учебно – тренировочная игра в баскетбол.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
11			2	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллективная		
12			2	Приемы мяча.	Коллектив		

					ная		
13			2	Прием мяча с падением.	Коллективная		
14			2	Блокирование одиночное	Коллективная		
15			2	Блокирование групповое	Коллективная		
16			2	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная		
17			2	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой передачи. Учебная игра.	Коллективная		
18			2	Прием мяча: нижней и верхней прямой передачи в зоне нападения.	Коллективная		
19			2	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная		
20			2	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
21			2	Бросок мяча. Игра.	Коллективная		
22			2	Броски мяча с различных точек.	Коллективная		

				Учебная игра.			
23			2	Учебная игра.	Коллектив ная		
24			2	Броски мяча после передач. Игра.	Коллектив ная		
25			2	Блокирование нападающих бросков: одиночные и групповые. Учебная игра.	Коллектив ная		
26			2	Блокирование нападающих бросков в известном направлении. Учебная игра.	Коллектив ная		
27			2	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча. Учебная игра.	Коллектив ная		
28			2	Передача сверху двумя руками. Учебная игра.	Коллектив ная		
29			2	Выбор места для выполнения блокирования нападающего броска.	Коллектив ная		
30			2	Выбор места для выполнения нападающего броска. Игра.	Коллектив ная		
31			2	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллектив ная		

32			2	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме передачи. Учебная игра.	Коллективная		
33			2	Защитные действия игроков внутри линии при приеме передач. Игра.	Коллективная		

## 2 модуль

№	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
34			2	Перемещение игроков при передаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	коллективная	групповые тренировочные занятия	
35			2	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
36			2	Система игры в	Коллектив	тестирование	

				защите.	ная	на умение выполнять пройденные технические приёмы	
37			2	Приём передачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая передача.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
38			2	Приём передачи Верхняя прямая передача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
39			2	Приём передачи Верхняя прямая передача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
40			2	Верхняя прямая передача. Прием мяча с передачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
41			2	Верхняя прямая	Коллектив	групповые	

				передача с вращением. Прием мяча с передачи.	ная	тренировочные занятия	
42			2	Верхняя прямая передача с вращением. Прием мяча с передачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
43			2	Верхняя прямая передача в прыжке.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
44			2	Верхняя прямая передача в прыжке. Прием мяча с передачи в зону	Коллективная		
45			2	Верхняя прямая передача в прыжке.	Коллективная		
46			2	Атакующие удары. Нападающий бросок; ритм разбега в два шага.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
47			2	Нападающий бросок. Нападающий бросок с собственного подбрасывания мяча. Прямой нападающий бросок с разбега. Одиночное блокирование.	Коллективная		
48			2	Прямой нападающий бросок. Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

49			2	Групповые действия баскетболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков.	Коллективная		
50			2	Нападающий бросок с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	Коллективная		
51			2	Нападающий бросок без поворота туловища. Групповое блокирование.	Коллективная		
52			2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий бросок. Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
53			2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с	Коллективная		

				<p>продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</p> <p>Нападающий бросок с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>			
54			2	<p>Блокирование в прыжке; блокирование броска по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).</p>	Коллектив ная	<p>групповые тренировочные занятия</p>	
55			2	<p>Прямой нападающий бросок. Верхняя прямая передача в прыжке. Прием мяча с передачи. Нападающий бросок с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>	Коллектив ная		
56			2	<p>Прямой нападающий бросок. Верхняя прямая передача в прыжке. Прием мяча с передачи. Нападающий бросок без поворота туловища (с переводом рукой).</p> <p>Групповое</p>	Коллектив ная		

				блокирование.			
57			2	Нижняя прямая, верхняя прямая передачи. Неожиданные передачи мяча на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
58			2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков.	Коллективная		
59			2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
60			4	Совершенствование техники нападающего броска.	Коллективная		
61			2	Совершенствование техники нападающего броска с места.	Коллективная		
62			2	Совершенствование техники нападающего броска в прыжке.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
63			4	Совершенствование техники нападающего броска по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
64			2	Совершенствование техники нападающего	Коллективная	групповые тренировочные	

				броска после двух шагов.		занятия	
65			4	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллектив ная		
66			2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по баскетболу среди команд юношей и девушек 10 – 11 классов.	Коллектив ная		
67			2	Совершенствование всех технических приёмов.	Коллектив ная		
68			2	Сдача контрольных нормативов.	Коллектив ная		
69			2	Командные соревнования внутри группы	Коллектив ная		

## 8. Раздел программы «Воспитание»

Процесс воспитания неразрывно связан с процессом обучения на протяжении всего срока реализации программы.

Главная цель в занятиях – формирование коммуникативной компетенции: самодисциплины, трудолюбия, доброжелательного отношения к окружающим, ответственности за коллектив.

Важную роль в нравственном воспитании играет патриотическое воспитание учащихся.

В связи с этим необходимо решить следующие задачи:

- формирование активной жизненной позиции и воспитание патриотизма;
- воспитание честности и порядочности в общественной и личной жизни, исполнительности и ответственности в детском коллективе;
- формирование у учащихся представлений об общечеловеческих нормах морали;
- организация мероприятий, способствующих сплочению коллектива, вовлечению детей в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, активная пропаганда здорового образа жизни;
- формирование коммуникативной культуры через общение и развитие;
- формирование осознанного отношения кружковцев к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач программа «Цветик-Семицветик» предусматривает следующие формы воспитательной работы:

- беседы на темы воспитания;
- творческие конкурсы и мероприятия на темы патриотизма;
- традиционные праздники в объединении.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности учащихся. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. Активно поддерживая эти требования, воспитанники сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива.

#### **Примерный план работы с учащимися на учебный год**

№	Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Форма проведения
---	-----------------------------------	----------------------	-----------------	------------------

1	Гражданско-патриотическое	Правила дорожного движения	Сентябрь	Беседа
2	Художественно-эстетическое	Давай познакомимся	Сентябрь	Игровая программа
3	Духовно-нравственное	Почему мы обижаем близких нам людей	Октябрь	Беседа
4	Воспитание познавательных интересов	Наши имена	Октябрь	Беседа
5	Гражданско-патриотическое	Символы России	Ноябрь	Конкурс рисунков
6	Гражданско-патриотическое	Не шути с огнем	Ноябрь	Презентация
7	Трудовое	Мастерская Деда Мороза	Декабрь	Конкурсная программа
8	Гражданско-патриотическое	Пожарная безопасность в быту	Декабрь	Презентация
9	Духовно-нравственное	Рождество. Крещение. Народные праздники.	Январь	Беседа
10	Работа по профилактике вредных привычек	Профилактика вирусных инфекций. Витамины	Февраль	Беседа
11	Духовно-нравственное	Масленица	Февраль	Игровая программа
12	Художественно-	Изготовление	Март	Конкурс

	эстетическое	подарков для мам и бабушек		рисунков и поделок
13	Духовно-нравственное	Если добрый ты, это хорошо	Март	Беседа
14	Гражданско-патриотическое	Люди тянутся к звездам	Апрель	Игра-путешествие
15	Духовно-нравственное	Заботливое отношение к родителям – признак высокой культуры человека	Апрель	Беседа
16	Гражданско-патриотическое	А утром объявили день Победы!	Май	Акция
17	Экологическое	Берегите природу	Май	Акция

## **9. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки.

1. Спортивный зал;
2. Баскетбольные кольца;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Баскетбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

## **10. Формы аттестации**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

## **11. Оценочные материалы**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **12. Методические материалы**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:  
метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;  
метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;  
метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и

тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

### Список литературы.

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Уличный баскетбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Баскетбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в баскетболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный баскетболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Баскетбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по баскетболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
15. Клещев Ю.Н. Юный баскетболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
16. Мармор В.К. Специальные упражнения баскетболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения баскетболиста. – Волгоград, 1977.
18. Фурманов А.Г. Баскетбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

## **Интернет-ресурсы**

[https://studopedia.ru/10\\_220276\\_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html](https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html)

<https://russiabasket.ru/federation/documents?cat>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologiiraznourovnevogo-obucheniya-na>.

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

**Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу**

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

**Описание упражнений (овладение техникой и тактикой игровых действий)**

**Упражнение 1**

Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3м.

Выполнение: 1) Быстрая передача и ловля мяча на месте. 2) То же, но на расстоянии 4м. с передвижением в шаге. 3) То же, но на расстоянии 5м. с продвижением в беге.

**Упражнение 2**

Передача мяча.

Выполнение: 1) передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени

(30 сек.) с установкой на выполнение максимального числа повторений. 2) то же, но

с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач. 3) о же,

но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.

**Упражнение 3**

Низкий присед, руки отведены назад.

Выполнение: 1) прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому

кругу. 2) То же, но в руках гантели весом 2 – 3кг. 3) То же, но в руках гантели весом

4 – 5кг.

#### **Упражнение 4**

Передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования.

Выполнение: 1) ловля осуществляется после отскока мяча от пола. 2) то же, но

после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену.

3)

то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне

пояса) или вокруг ног (на уровне колен).

Ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не

дав ему коснуться пола.

#### **Упражнение 5**

Подброс мяча.

Выполнение: 1) подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить

максимальное количество передач в стену до момента касания площадки

подброшенным мячом. 2) то же, но с выполнением передач мяча партнеру.

#### **Упражнение 6**

«Все мячи — одному».

Выполнение: 1) два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи. 2) то же, но во взаимодействии

одного игрока с тремя партнерами. 3) то же, но в ситуации «между двух огней»

(игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной

передачи совершает поворот на  $180^\circ$ ). 4) то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока.

### **Упражнение 7**

Передачи на месте несколькими мячами.

Выполнение: 1) в парах — двумя мячами. 2) тройках (в треугольнике) — двумя и

тремя мячами (почасовой или против часовой стрелки). 3) в четверках (в квадрате)

— тремя и четырьмя мячами и т. п. 4) «звездочка» — пять игроков, встав по кругу,

двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения).

### **Упражнение 8**

Передачи двумя мячами в парах на месте.

Выполнение: 1) по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться

местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д. 2) то же, но успеть до падения

своего мяча вернуться в и.п.

### **Упражнение 9**

Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест.

Выполнение: 1) два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров,

одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры,

получив мяч на месте, совершают те же действия. 2) выполнение передач на месте

одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми

заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и

т.п. 3) то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки.

### **Упражнение 10**

Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в

парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего

игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией по

та мяча).

### **Упражнение 11**

Упражнения без мяча.

Выполнение: 1) Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2) Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях. 3) Передвижение правым – левым боком.

4) Передвижение в стойке баскетболиста. 5) Остановка прыжком после ускорения.

6) Остановка в один шаг после ускорения. 7) Остановка в два шага после ускорения.

8) Повороты на месте. 9) Повороты в движении. 10) Имитация защитных действий

против игрока нападения. 11) Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **Упражнение 12**

Ловля и передача мяча.

Выполнение: 1) двумя руками от груди, стоя на месте. 2) Двумя руками от груди с

шагом вперед. 3) Двумя руками от груди в движении. 4) Передача одной рукой от

плеча. 5) Передача одной рукой с шагом вперед. 6) то же после ведения мяча. 7)

Передача одной рукой с отскоком от пола. 8) Передача двумя руками с отскоком от

пола. 9) Передача одной рукой снизу от пола. 10) то же в движении.

### **Упражнение 13**

Ловля высоко летящего мяча.

Выполнение: 1) Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2) Ловля катящегося мяча в движении.

### **Упражнение 14**

Ведение мяча.

Выполнение: 1) на месте. 2) в движении шагом. 3) в движении бегом. 4) то же с изменением направления и скорости. 5) то же с изменением высоты отскока. 6) правой и левой рукой поочередно на месте. 7) правой и левой рукой поочередно в движении. 8) перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **Упражнение 15**

Броски мяча.

Выполнение: 1) одной рукой в баскетбольный щит с места. 2) двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3) двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4) двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5) двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 6) одной рукой в

баскетбольную корзину с места. 7) одной рукой в баскетбольную корзину после

ведения. 8) одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 9) в прыжке

одной рукой с места. 10) штрафной. 11) двумя руками снизу в движении. 12) одной

рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 13) в прыжке со средней дистанции.

14) в прыжке с дальней дистанции. 15) вырывание мяча. 16) выбивание мяча.